「札幌市お弁当プロジェクト」応募用紙

お弁当の名前

旅する世界のお弁当



献立名

1.わかめごはん
2.ペルーのロモ・サルタード
3.インドのジラアル
4.ギリシャのスパナコピタ
5.ドイツのコールスロー
6.南アフリカのパンプキンマッシュ
7.アメリカのアップルシナモン

材料・分量(1人分)

1.わかめごはん（作りやすい分量）
米1合、乾燥わかめ2ｇ、酢大さじ1/2、
液体こんぶだし(鹿別町)大さじ1、
いりごま適量、枝豆5粒

2.ペルーのロモ・サルタード
牛バラ肉50ｇ、ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ合わせて20ｇ、油適量、
塩こしょう少々、しょうゆ大さじ1/2、
酢小さじ1/2、砂糖小さじ1/2

3.インドのジラアル
じゃがいも(江別市)50ｇ、
クミンシード小さじ1/2、
オリーブオイル適量、塩少々、
カレー粉小さじ2

4.ギリシャのスパナコピタ
ほうれん草(七飯町)60ｇ、
玉ねぎ(北見市)15ｇ、卵1個、
粉チーズ適量、塩こしょう少々、
油適量

5.ドイツのコールスロー
紫キャベツ(当別町)20ｇ、塩少々、
コーン5粒、マヨネーズ小さじ1、
レモン汁適量

6.南アフリカのパンプキンマッシュ
かぼちゃ(和寒町)60ｇ、牛乳6cc、
バター4ｇ、砂糖小さじ1/2、塩少々

7.アメリカのアップルシナモン
りんご30ｇ、砂糖小さじ1、
レモン汁小さじ1、シナモンパウダー少々

作り方

○わかめごはん
① 水で戻したわかめを細かく刻んでおく。
② 米1合にこんぶだしと酢を入れて炊く。
③ 炊き上がったごはんに①のわかめといりごまを混ぜこみ、枝豆を飾る。

○ペルーのロモ・サルタード
① フライパンに油を入れ、牛肉、ピーマン、パプリカを入れ炒める。
② 塩、こしょう、しょうゆ、砂糖、酢を入れる。

○インドのジラアル
① じゃがいもの皮をむき、一口大に切って、ラップにつつんでやわらかくなるまでレンジにかける。
② フライパンに油とクミンシードを入れて、焦げないように炒め、カレー粉を入れ30秒炒める。
③ じゃがいもを加え、塩で味をととのえる。

○ギリシャのスパナコピタ
① ほうれん草をラップで包み、レンジで加熱し、2cmの長さに切る。
② フライパンに油を入れみじん切りの玉ねぎと①を炒め、塩こしょうで味をととのえ、冷めたら粉チーズを入れる。
③ 別のフライパンで②を包んで玉子やきにする。

○ドイツのコールスロー
① 千切りした紫キャベツを塩もみし、水を切ったら、コーンを入れ調味料で味をととのえる。

○南アフリカのパンプキンマッシュ
① かぼちゃを2cm角に切って皮を切り落とす。
② ①に水を小さじ1加え、ふんわりラップをしてレンジで加熱する。
③ やわらかくなった②の水気をすて、熱いうちに砂糖、バター、塩を加え、つぶしながら混ぜる。
④ ③に牛乳を少しずつ入れ、なめらかになるまで混ぜ、ラップで茶巾にする。

○アメリカのアップルシナモン
① りんごを大きめのさいの目切りにして、材料を全て入れレンジ(600W)で1分加熱する。
② シナモンパウダーをかける。

※お酢をつけ、お弁当箱を拭き、すべて詰めて完成

工夫点(アピールポイント)

中学生活が始まり、前よりも忙しくなりました。けれど「いつか世界を旅したいという思いを世界5大陸7カ所の料理を詰めるという形で表しました。栄養価では基準量の約2倍(227g)の野菜を使用しました。また食品に関しては計6品道産を使用し、地産地消を深く感じられるようなものになっています。次に、お弁当の下に敷かれている世界地図のマットや飛行機のピックは世界に対する憧れを視覚的に表しています。最後に時間がない朝でも私が1人で作れるよう、下処理はレンジもフル活用し、調理も手軽なものにしました。